

## ABSTRAK

Pengaruh Latihan Mobilisasi Dada Terhadap Pengembangan Sangkar *Thorax* Pada Wanita Lanjut Usia Sehat

Iratri Budiyati, Nuniek Nugraheni, Trissilowati

**Latar Belakang :** Proses penuaan secara signifikan dapat menyebabkan terjadinya penurunan pada sistem *musculoskeletal* yang dapat mempengaruhi postur, tulang skeletal, pengembangan sangkar *thorax* dan penurunan fungsi otot-otot sangkar *thorax* dan mobilitas otot-otot diafragma-abdominal. Penurunan fungsi otot-otot sangkar *thorax* dapat diatasi salah satunya adalah dengan latihan mobilisasi dada. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh latihan mobilisasi dada terhadap pengembangan sangkar *thorax* pada wanita lanjut usia sehat.

**Metode :** Desain penelitian adalah *one group pre test-post test*. Sampel penelitian berjumlah 30 wanita lanjut usia. Pengukuran dilakukan pada lingkaran sangkar *thorax* pada *axilla*, *costa* ke-4, *processus xiphoideus*. Analisis statistik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*, uji T-berpasangan dan *Mc Nemar Test*.

**Hasil:** Terdapat perbedaan yang signifikan ( $p > 0,050$ ) antara lingkaran sangkar *thorax* sebelum dan sesudah pemberian latihan mobilisasi dada. Rerata selisih pre-post test pada *axilla*  $1,163 \pm 0,9771$  ( $p < 0,0001$ ), *costa* ke-4  $0,747 \pm 1,239$  ( $p = 0,003$ ), *processus xiphoideus*  $0,817 \pm 0,829$  ( $p < 0,0001$ ). Sesudah pemberian latihan didapatkan nilai normal pada *axilla* 90,9% ( $p < 0,012$ ), *costa* ke-4 52,6% ( $p < 0,039$ ), *processus xiphoideus* 3,3%.

**Simpulan :** Ada pengaruh pemberian latihan mobilisasi terhadap pengembangan sangkar *thorax* pada level *axilla*, *costa* ke-4 dan *processus xiphoideus* pada wanita lanjut usia sehat.

**Kata kunci:** Pengembangan sangkar *thorax*, latihan mobilisasi dada, wanita lanjut usia.

## ABSTRACT

The Effect of Chest Mobilization Exercise on Thoracic Cage Expansion in Healthy Elderly Women

Iratri Budiyati, Nuniek Nugraheni, Trissilowati

**Background:** The aging process can cause significant reduction in the occurrence of musculoskeletal system can affect posture, skeletal, expansion of thoracic cage, including decreased muscle function and mobility of the thoracic cage muscles of the diaphragm-abdominal. The decline in the function of the muscles of the thoracic cage can be overcome by chest mobilization exercises. The purpose of this study to analyze the effect of chest mobilization exercises on the expansion of thoracic cage in healthy elderly women.

**Methods:** The study design was one group pretest-posttest. These samples included 30 elderly women. Measurement were made at the thorax cage circumference at axilla, costa 4th, processus xiphoideus. Statistical analysis using the Kolmogorov-Smirnov Test, Paired T Test and Mc Nemar Test.

**Results:** There was a significant differences ( $p > 0.050$ ) between the circumference of the thoracic cage before and after chest mobilization exercises. The mean difference pre-post test in the axilla  $1,163 \pm 0,9771$  ( $p < 0,0001$ ), costa 4th  $0,747 \pm 1,239$  ( $p = 0,003$ ), processus xiphoideus  $0,817 \pm 0,829$  ( $p < 0,0001$ ). After exercises normal values obtained in the axilla 90,9% ( $p < 0,012$ ), costa 4th 52,6% ( $p < 0,039$ ), processus xiphoideus 3,3%.

**Conclusion:** There is the effect of mobilization exercises on the expansion of thoracic cage at the level of the axilla, costa 4th and processus xiphoideus in healthy elderly women.

**Keywords:** Expansion of thoracic cage, chest mobilization exercises, elderly women.